جسمي خط أحمر

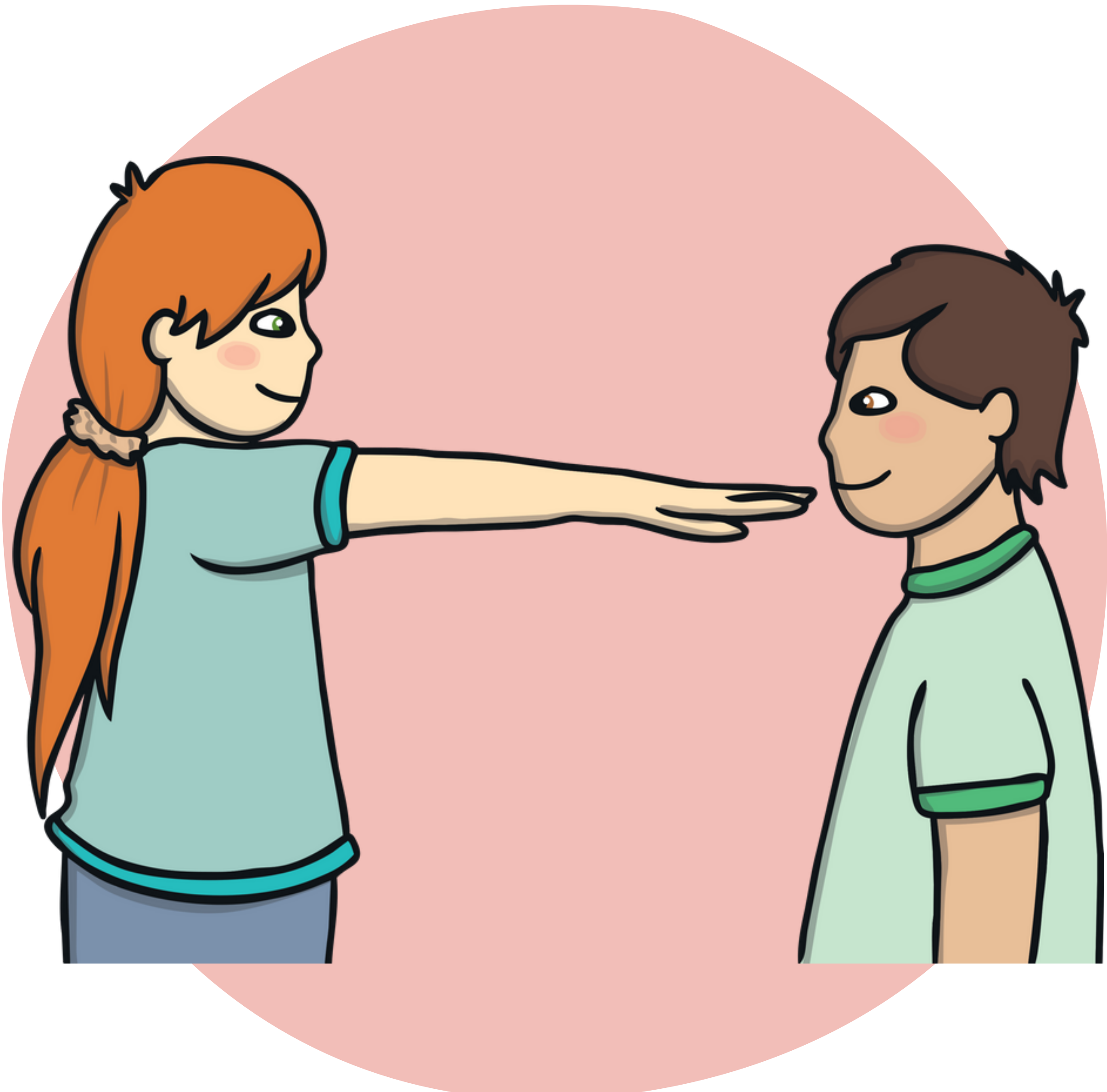


جَسَدي ملكٌ لي

أعتني به جيّدًا.



كُلّ شخص لَديه مسَاحَة شَخصيّة، نسمح لبعض الأشخاص بالدّخول إلى هَذه المَساحة في أوقات مُعيّنة فقط.



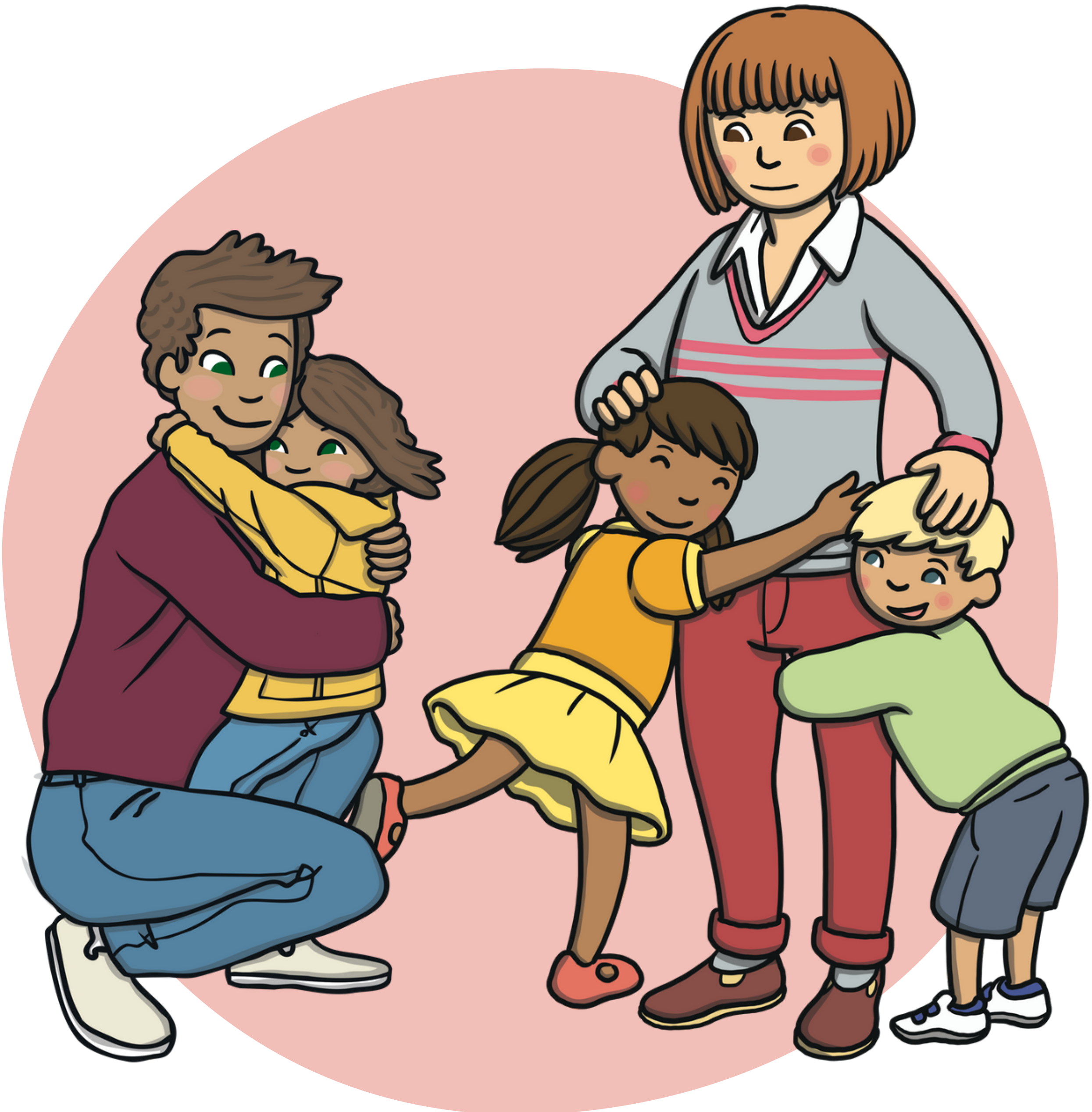
أحترم المَساحَة الشّخصيّة للآخَرين.

مَمْنُوع أَنْ يَضْرِبَنِي أَحَدٌ أَوْ أَنْ يَتَسَبّب فِي أَي نُوعٍ
مِن أَنْوَاع العُنْفِ ضِد جَسَدِي.



أَنَا أَحْتَرِمُ جَسَدِي وَأُحَافِظ عَلَيْهِ.

إِذَا تَعَرّضْتُ إِلَى أَيّ نُوعٍ مِن أَنْوَاع الضّرْبِ أَو العُنْف
خَارِج المَنْزِل سَأُخْبِر أَبِي وَأُمِّي عَلَى الفَوْر.



التّهْدِيد شَيْء غِير مَقْبُول.

إِذا هَدّدني أَحَدٌ ما أَو أَرَادَ تَخْوِيفِي حَتّى أَصْمِتَ عَن فِعْلٍ غَير مَقْبُول يَجِب عليّ أَن أَحْكِي ما حَدَث لِشَخْصٍ بَالِغ أَثِق فِيه.



جَسَدي ملكٌ لي، إنّها مَسؤوليّتي أن أُحافِظ على جَسَدي نَظيفًا ومُفعَمًا بالنّشاط.



أُغلِقُ البَابَ عِندمَا أَستَحِم.

وَأَحْيَانًا يُمْكِن أَن يُسَاعِدْنِي أَبِي وَأُمِّي في الحمّام.

أعرف مَتى أحتَاج إلى الذّهَاب إلى المِرحَاض.

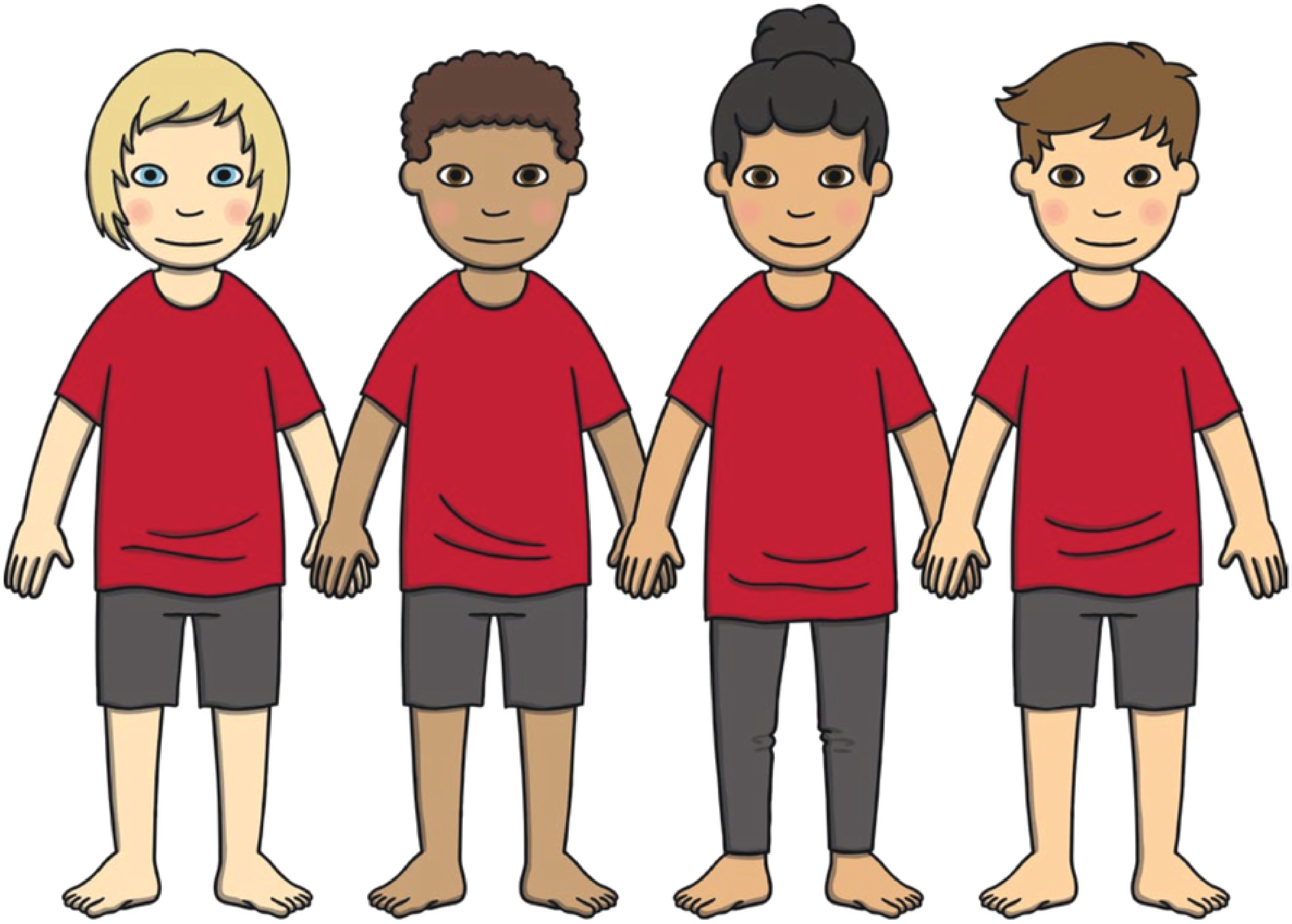


أشطف المِرحَاض عِندمَا أنتَهي، وأغسِل يَدَيّ قبل خُروجي مِنه.

إذا احتجت إلى مُساعدة في أي شيء، يُمكنني
أن أسأل شَخصًا بَالِغًا أثِقُ بِه.



أعضَائي الحَسّاسَة هي المَناطق الّتي تغطّيها مَلابِسي الدّاخليّة.



يَجِب أن تَظل أعضَائي الحَسّاسّة مُغطّاة، مَالَم أغتَسِل أو أذهَب إلى المرحَاض.

في بعض الأحيان، قد يرغب الطّبيب في فَحص أعضَائي الحَسّاسَة إذا احتَجت إلى المُسَاعدة.

(إذا كُنت لا أُريد أن يَقوم أحد بِذلك، يَجِب أن أقُول لا)



قَد يحدُث أن يَرى أحَد أفراد عَائلَتي أعضَائي الحسّاسة، في حال مُساعدَتي في الاِستِحمَام وتغيير المَلابِس.

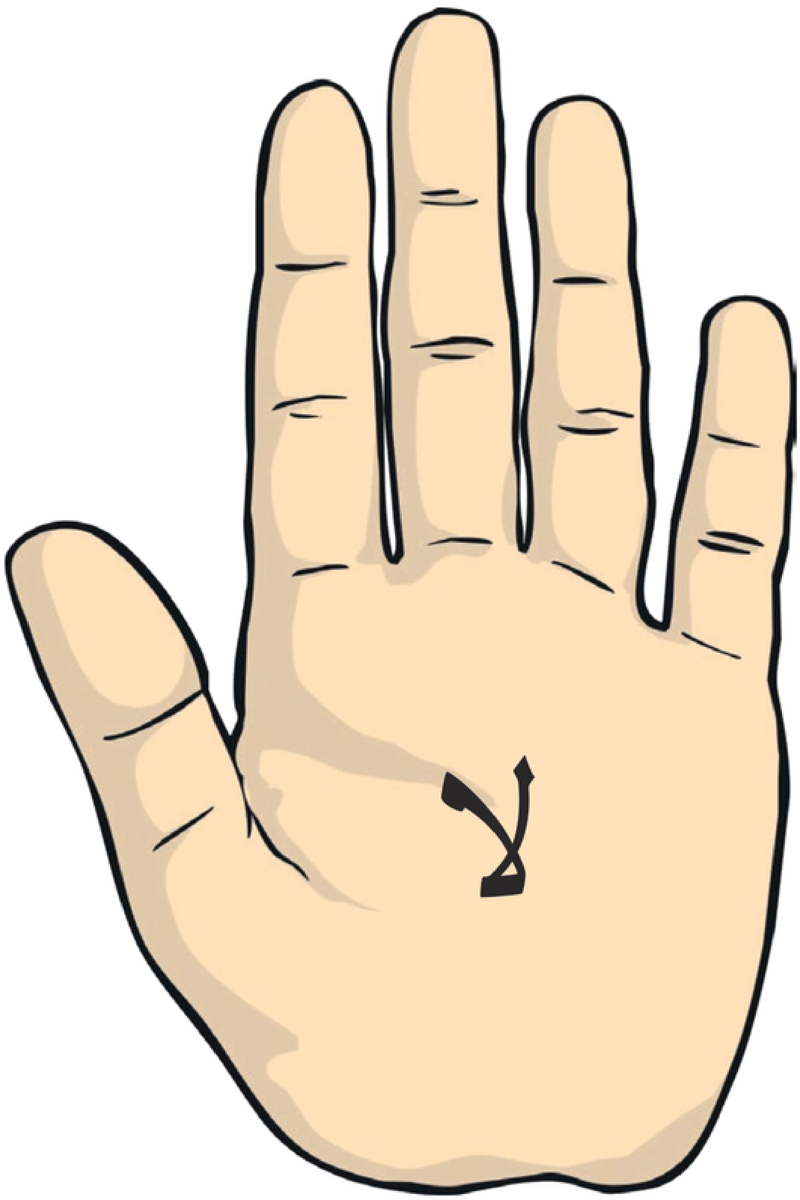
(إذا كُنت لا أُريدهُم أن يَفعلوا ذلك، يُمكنني دائِمًا أن أقُول لا)



إذا طلَب مِنّي أي شَخص فِعل أي شيء يُشعرني بِعَدم الاِرتيَاح، يَجِب أن أُخبِر شَخصًا أثِق بِه.



إذا طَلب منّي شَخصٌ مَا القيام بشيء يشعِرُني بعدَم الارِتيَاح، مثل خَلع ملابِسي، يجِب أن أقُول لا.

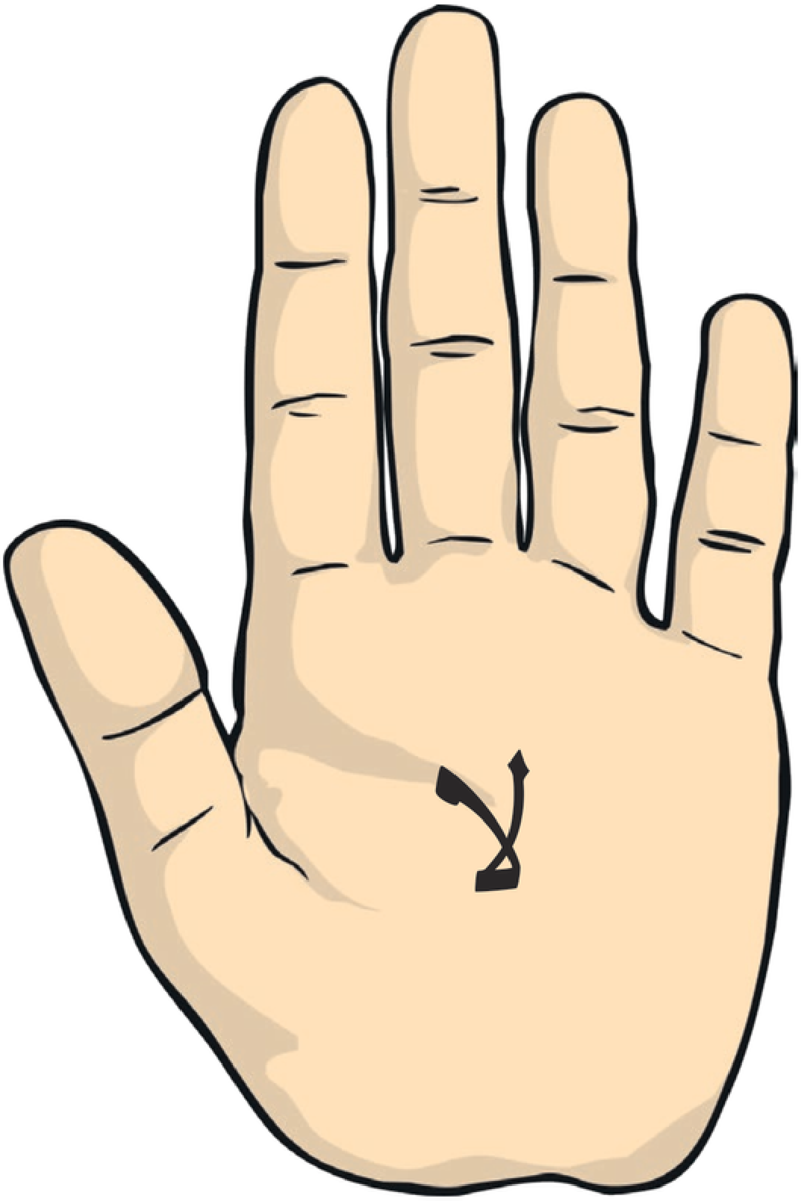


إذا دَخل شَخصٌ مَا إلى مَساحَتي الشّخصَيّة

وشعَرتُ بِعدم الاِرتيَاح، فيَجب أن أقُول لا.



يَجِب أن لا يدخُل أي شَخص غَريب إلى مَسَاحَتي الشّخصيّة أو يَلمِس أي جُزء مِن جَسَدي وإذا لم يشعرني ذلِك بِالاِرتياح فَيجِب أن أقُول لا.



جَسَدي ملكٌ لي.

أنا فَقَط أُقرّر مَن يَقترب مِنّي، يَجِب

أن أخبِر شَخصًا بالِغًا أثِقُ بِه إذا شَعرتُ بعدَم الاِرتيَاح.



جسمي خط أحمر

